



Mælkesukker intolerans

Laktose intolerans

Hvad er mælkesukker intolerans?

Mange personer kan ikke fordøje mælkesukker (laktose) i tarmen, da de mangler enzymet laktase. Dette kaldes mælkesukker intolerans eller laktose intolerans.

Mælkesukker intolerans ses hos ca. 5% af danskere, men er meget hyppigere hos befolkningen i Middelhavsområdet, Afrika, Mellemøsten og Asien.

Hvad er årsagen?

Der skelnes mellem primær lakotseintolerans og sekundær lakotseintolerans.

Hvor findes mælkesukker?

Mælkesukker (Laktose) findes i alle mælkeprodukter i større eller mindre

Primær lakotseintolerans

Her mangler man det enzym som skal nedbryde mælkesukkeret i tyndtarmen. Dette skyldes en genetisk disposition.

Sekundær laktoseintolerans

Sekundær laktoseintolerans afhænger af tarmfloraen og kan forsvinde med tiden.

grad, og er derfor en normal bestanddel af vores daglige føde. Det findes i fx fløde, is, chokolade, surmælksprodukter, ost og smør samt i mindre mængde i en lang række andre fødevarer, fx hvidt brød, kiks, kager, leverpostej og pølser.

Symptomer

Symptomerne er diarre, oppustethed, rumlen og "køren" i maven, megen luftafgang fra tarmen og eventuelt mavekneb. Symptomerne skyldes, at mælkesukkeret i stedet for at spaltes og optages i tyndtarmen passerer ned i tyktarmen, hvor der kan dannes store mængder luft og desuden trækker vand ind i tarmen. Symptomerne kan opstå op til 24 timer efter indtagelse af mælkesukker.

Hvordan stilles diagnosen?

Diagnosen stilles bedst ved en laktosebelastning. Det er en undersøgelse, hvor man drikker en blanding med mælkesukker. Der måles blod-sukker før, samt nogle gange i løbet af den næste times tid. Og eventuelle symptomer registreres. Denne undersøgelse kan afsløre både primær og sekundær laktoseintolerans. Primær laktoseintolerans, som er genetisk betinget, kan også påvises ved en blodprøve.

Sekundær laktoseintolerans kan også afsløres ved hjælp af en pusteprobe, hvor udåndingsluften undersøges efter indtagelse af mælkesukker.

Diagnosen kan være usikker hos personer med sukkersyge eller hos personer med problemer med mavetømningen, og må i nogle tilfælde stilles ved at registrere en bedring efter at man har undgået at indtage mælkesukker i en periode.

Behandling

Behandlingen består i at undgå mælkesukker, dvs. mælk og mælkeprodukter - eller ved at tilsætte enzymer til kosten, der nedbryder mælkesukkeret.

Der er dog meget stor forskel på, hvor følsom den enkelte er overfor indtagelse af mælkesukker. Nogle kan drikke et glas mælk eller mere uden at få gener, mens andre ikke tåler selv små mængder mælkesukker.

De fleste vil kunne klare sig med en mælkesukker fattig (laktose fattig) kost, hvor mælk og enkelte andre mælkeprodukter udelukkes fra kosten. Surmælksprodukter som fx yoghurt tåles ofte bedre end almindelige mælkeprodukter.

En kost, hvor al indtagelse af mælkesukker undgås, er sjældent nødvendig.

En klinisk diætist vil kunne vejlede i råd om kost, som er fri for mælkesukker eller kun indeholder små mængder.

Aleris Hospitaler - Vest

Aalborg

Sofiendalsvej 97
DK - 9200 Aalborg SV
Tlf. +45 3637 2750
aalborg@aleris.dk

Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal
DK - 8200 Aarhus N
Tlf. +45 3637 2500
aarhus@aleris.dk

Odense

J. B. Winsløws Vej 17B
DK - 5000 Odense
Tlf. +45 3637 2880
odense@aleris.dk

Esbjerg

Bavnehøjvej 2
DK - 6700 Esbjerg
Tlf. +45 3637 2700
esbjerg@aleris.dk

Herning

Poulsøvej 8, 2. sal
DK - 7400 Herning
Tlf. +45 3637 2600
herning@aleris.dk

Aleris Hospitaler - Øst

København

Gyngemose Parkvej 66
DK - 2860 Søborg
Tlf. +45 3817 0700
kobenhavn@aleris.dk

Ringsted

Haslevvej 13
DK - 4100 Ringsted
Tlf. +45 5761 0914
ringsted@aleris.dk

www.aleris.dk